



Stresshåndteringsforløb

I PsykInez

Storegade 32, 6880 Tarm

Info & Reservation tlf 53531452, www.psykinez.dk

Stress – og angsthåndteringsforløb

Med et forløb hos PsykInez vil du få:

- Kognitive værktøjer til mindsettet**
- Psykoedukation – læring i – hvordan din psyke og krop reagerer.**
- Meditation / Mindfulness**
- Selvberoligelse/Recovery og håndtering af situationer der trigger din stress og angst.**
- Gruppeterapiforløb i trygge rammer, hvor du bliver støttet og vejledt.**
- I gruppeforløb er du anonym hos os.**

Forløbet strækker sig over 6 gange a 2,5 time. Vi mødes en gang i ugen, så du hele tiden følges tæt under forløbet.

Det vil være godt for dig at være sammen med andre, der oplever de samme nuværende belastninger som dig, i et professionelle tilrettelagt forløb.

Pris for 6 X 2,5 time er 2995 kr.

Forløbet er ved aut. Psykolog Inez Knudsen og certificeret Clairvoyant Vejleder og Healer Trine Andersen

Adresse: PsykInez, Storegade 32, 6880 Tarm, tlf. 53531452